

Das ist doch kein Sport, oder? Wenige wissen, dass **Minigolf** auch professionell betrieben werden kann. Und mehr ist als gemütliches Einlochen im Freibad.

VON LISA SCHÖTTEL

Perfektion am Beton

Nie aus dem Handgelenk spielen“, unterweist Hans-Werner Schmidt beim Abschlag. Der Ball kommt exakt in die Mitte der Beine und bildet mit ihnen ein Dreieck, erklärt er weiter. Arme und Schläger bleiben stabil, der Blick richtet sich auf den Ball. „Vor dem Schlag sollte man alles um einen herum ausblenden, in diesem Moment gibt es nur dich und den Ball.“ Und zuletzt – im besten Fall – versucht man den Ball mit der Kraft aus dem Oberkörper an die Bande und ins Loch zu bringen. Gelingt der Schlag nicht, liegt das wohl weniger an den Unterweisungen des Profi-Minigolfers, sondern eher an der fehlenden Übung, Kopf und Ball in Koordination zu bringen. Warum auch, für die meisten ist Minigolf der Sport, der einmal im Jahr eisschleckend im Freibad mit Familie oder Freunden praktiziert wird. Dann ärgert man sich vielleicht ein bisschen, den Ball doch nicht gleich ins Loch gebracht zu haben, und spaziert lachend zur nächsten Bahn.

Schmidt hingegen spielt jede Bahn zehn- oder gar zwanzigmal durch, tüfelt, welcher Ball für welche Bahn und welche Witterung am geeignetsten ist, und kann schon mal zehn Stunden am Platz stehen. „Wir versuchen die Bahnen genau zu lesen. Jede hat eine bestimmte Neigung, die man ausnutzen kann. Jeden Schlag korrigieren wir bis zum Optimum.“ Das erfordert viel mentale Geduld und ein Streben nach Perfektion. „Das weiß nur niemand“, fügt er schulterzuckend hinzu. Seit 1978 spielt Schmidt professionell Minigolf und ist außerdem Obmann des Bahnen-golfclubs Union Rot-Gold. Jeden Donnerstag trifft sich der mittlerweile auf 26 Mitglieder geschrumpfte Verein zum Clubtag auf der Heimanlage in Favoriten. Das Durchschnittsalter liegt bei 69 Jahren.

Beliebtes Hobby. Als Freizeitsport stieg Minigolf schon in den 50er-Jahren auf, auch deshalb, weil die Menschen durch die Fünftagewoche über mehr Freizeit verfügten. Die erste Minigolfanlage wurde 1916 vom Engländer James Well Barner in seinem barocken Garten errichtet. Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelte der Genfer Landschaftsarchitekt Paul Bongni die heute bekannte

normierte, wetterfeste Anlage, wofür er 1951 ein Patent beantragte. Die erste normierte Minigolfanlage wurde dann 1954 in Ascona eröffnet, 17 betonierte Spielbahnen, jede davon zwölf Meter lang und 1,25 Meter breit. Nur die Weitschlagbahn, die Bahn 7, ist mit 25 Metern eine Ausnahme. Als flexibleres System gibt es auch die sogenannte Eternitbahn, auf der Miniaturgolf gespielt wird. Die Bahnen sind sechs Meter lang und nicht genormt, jeder Betreiber kann sich von 28 Bahnen 18 aussuchen.

Seit den 1960er-Jahren wird Minigolf in Österreich auch als Turniersport betrieben. Am Platz in Favoriten spielt heute etwa die Wiener Landesmeisterin Eva Maria Wunsch – trotz des Regens – und versucht mit höchster Präzision den Ball auf der Bahn 1 der Betonanlage einzulochen. Ihre männlichen Kollegen verziehen sich ob des plötzlichen Regengusses doch wieder auf die Terrasse. Und plaudern – etwa über die richtigen Bälle.

Wichtiger als körperliche Fitness ist beim Minigolf die mentale Fitness. Ein guter Minigolfer braucht Geduld und muss sich die Eigenheiten jeder Bahn merken. Clemens Fabry

HINWEIS

Am 26. 10. findet im Bahngolfclub das Ein-Ball-Turnier für Hobbyminigolfer statt.



900 Bälle. Die sind eine kleine Wissenschaft für sich. Spitzenspieler Heinz Laukes, der selbst 25 Jahre Obmann des Bahngolfclubs war, bringt sein Köfferchen, in dem sich eine Auswahl befindet. Insgesamt habe er knapp 900 Bälle, die je nach Materialzusammensetzung und Brennvorgang unterschiedliche Eigenschaften aufweisen. Bei Turnieren werden bei heißem Wetter die Bälle sogar abgekühlt, wenn es kalt ist, erwärmt. „Wie sich ein Ball verhält, kann durch die Sprunghöhe gemessen werden.“ Je höher der Ball springt, umso schneller ist er etwa unterwegs.

Dass Minigolf durchaus auch eine Kondition erfordere, darüber sind sich alle einig. „Eine Bahn ist elf Meter lang und an einem Trainingstag spielt man jede Bahn 50 bis 100 Mal – da kommt man schon auf seine Kilometer“, erklärt Schmidt. An so manchen Tagen sitze man aber auch einfach nur zusammen. Das gehört eben doch auch zum Minigolf – ob Profi oder Amateurin.

Sportgerät

Schlauer Fotograf zum Einstecken.

Der Drang zur Selbstdarstellung in sozialen Medien scheint kaum hinter jenem zur Selbstoptimierung zurückzubleiben. Aber wer soll die Bilder machen, wenn man allein sportelt oder niemand eine Hand frei hat? Die **DJI Neo** springt bzw. fliegt ein: Das neue Mini-Fluggerät (**199 €**) des chinesischen Drohnen-Spezialisten gehorcht wie von Geisterhand gesteuert dem Subjekt, das sich zeigen will. Wobei die Geisterhand nichts anderes als **künstliche Intelligenz** ist. Kaum größer als eine Handfläche und mit **135 g** leicht wie ein mittlerer Apfel, lässt sich die Neo gut einstecken und mitnehmen. Die vier Propeller sind von Käfigen umgeben, die sie selbst ebenso schützen wie den, der nach ihr greift. Und das ist als Erstes zu tun: Zum Start stellt man den winzigen Flieger auf die vor dem Gesicht ausgestreckte Hand (wo er auch wieder landen wird). Die Kamera erfasst den Piloten, der nur noch eines zu tun hat: mit einfachster **Ein-Knopf-Bedienung** aus sechs Flug- und Aufnahmemodi einen auszuwählen. Bei fast allen entstehen Videos, indem die Drohne ihren Besitzer etwa umkreist, senkrecht auf- und absteigt oder erst rückwärts schräg nach oben fliegt und ebenfalls wiederkehrt. Besonders lustig: Das Ding kann auch hinterherfliegen – wie schnell maximal, will man vorsichtshalber nicht testen. Im Spotlight-Modus bleibt die Drohne in der Luft stehen und macht wahlweise auch **Fotos**. Der fest eingebaute Speicher gibt die Dateien dann per Bluetooth für die zugehörige App frei. Eine Fernsteuerung erübrigt sich, ist aber möglich. Nicht vergessen: Registrierung bei der Austro Control, dazu die Pflichtversicherung. **KOM**



Höherer Trainingsreiz oder schonendere Haltung

Fachfrage. Was eignet sich besser für das Training: ein Sitz- oder ein Liegeergometer? Sportwissenschaftler Robert Csapo erklärt die Vor- und Nachteile.

VON BENEDIKT KOMMENDA

Sind Ergometer gute Trainingsgeräte?

Robert Csapo: Ja, absolut. Mit Fahrradergometern lässt sich insbesondere die aerobe Kapazität, die Ausdauerleistungsfähigkeit, verbessern. Sie kommen vielfach zum Einsatz, von der Rehabilitation und der kardiologischen und orthopädischen Trainingstherapie bis zum Spitzensport. Aus dem Konditionstraining sind sie nicht wegzudenken.

Es gibt verschiedene Modelle, von Heimtrainer über Rennrad auf Rollen bis Liegeergometer. Was ist wofür gut? Heimtrainer und Ergometer sind nicht dasselbe. Bei Heimtrainern wird der Tretwiderstand reguliert, bei Ergometern gibt man eine gewisse Leistung vor, die zu erreichen ist, und das Gerät regelt den Widerstand. Dieser wird immer geringer, je höher meine Trittfrequenz ist. Die unterschiedliche Position zwischen Sitz- und Liegeergometer hat eine ganze Reihe von Auswirkungen. Offenkundig



Barbara Mar



Aus dem Konditionstraining sind Ergometer nicht wegzudenken.

ROBERT CSAPO
Professor für Trainingswissenschaft am Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport der Universität Wien

ist die Beinposition erhöht, wenn ich auf einem Liegeergometer fahre. Damit habe ich günstigere Voraussetzungen für venösen Rückstrom zum Herzen. Dadurch hat man in aller Regel einen besseren Füllzustand des Herzens, sodass es nur mit einer niedrigeren Frequenz schlagen muss, um trotzdem das gleiche Volumen im Umlauf zu halten.

Ist das ein Vorteil?

Das hängt ganz stark von der Zielsetzung ab. Wenn es mein Ziel ist, auch einen höheren physiologischen Trainingsreiz zu applizieren, dann ist das Liegeergometer als schonendere Trainingsvariante unter Umständen nicht besser geeignet.

Wie steht es um die Muskulatur?

Das Gesamtausmaß der Muskulatur, die rekrutiert werden muss, ist beim Liegeergometer geringer. Ich habe dort in aller Regel eine Rückenlehne, sodass

auch der Bedarf, die Rumpfmuskulatur zur Stabilisation zu aktivieren, viel geringer ist. Ähnliches gilt für die Muskulatur der Schulterpartie und der Arme, die sich ja beim Abstützen auf dem Lenker auf einem konventionellen Sitzergometer isometrisch, also statisch, anspannen müssen, um diese Körperposition aufrechterhalten zu können. In Summe ist auch der Sauerstoffverbrauch beim Liegeergometer geringer als auf einem Sitzergometer.

Die Hüfte ist unterschiedlich gebeugt. Ja, das ist ein biomechanischer Aspekt. In der semi-liegenden Position auf einem Liegeergometer hat man typischerweise stärker gebeugte Hüftgelenke. Und damit ändern sich auch die Längenverhältnisse von Muskeln in der unteren Extremität, allen voran der Hüftbeuger. Also hier zum Beispiel des Musculus iliopsoas, aber auch des zweigelenkigen Rectus femoris, die in der

Hüfte beugen, die müssen in einer stärker verkürzten Position ihre Arbeit verrichten. Und auf der anderen Seite jene Muskeln, die die Hüfte strecken, also die Gesäßmuskulatur, die Glutealmuskulatur, die arbeitet in einem längeren Längenverhältnis. Dadurch sind auch die Aktivierungsmuster unserer Muskeln ganz andere.

Insgesamt ist die Variante im Liegen wohl die schonendere.

Genau richtig. Typischerweise sieht man Liegeergometer ja auch in Rehabilitations- und Gesundheitseinrichtungen. Auch deshalb, weil beispielsweise für ältere Personen oder Personen mit orthopädischen Beschwerden der Einstieg in ein Liegeergometer oft leichter ist und weil Beschwerden in der Lendenwirbelsäule weniger zum Tragen kommen. Das Sitzergometer ist typischerweise fordernder. Ein großer Vorteil ist auch die größere Sportartspezifität.